

**בשורה
משמחת!!**

**ספר שלום הבית
שכולם ציפו לו
יצא לאור וניתן
לרכוש אותו
ישירות מהרב
פ'ל-
0543359848**

שלום בית פנינו

**פרשת עקב
מפטירין:
ותאמר ציון**

הצהרה!

למען הסר ספק,
מכשירי הפ'ל
נוקיה פשוט,
המספר להודעות
סמ'ס בלבד
לצורך עבודתי,
ובאישור הרבנים
שליט"א!!

לרפואה ולהצלחה!!

משפחת תמיר מן משה, צדוק בן נג'יה
משפחת יעקב, משפחת דוד
יונה בת לונה, טוהר בת אסנת
דוד אשר, שאול סלם, ערן בן ציונה רחל
ששון בן סביחה, אברהם בן שרה
לירן בן יונה ומשפחתו, שי בן תמר
דניאל בן ג'וליה, אברהם חי בן לולו
שמאול יצחק שי בן חנה, מאור בן חנה
רונית בת דליה, שלמה רפאל בן יוכבד

ע' 650 - לגישור ויעוץ לפני ואחרי הנישואין הרב אליהו יעקב 0543359848

אובססיבית חולנית וחסרת התחשבות ברגשי האחר. במקרים רבים אנשים אלו אטומים לחלוטין לכל דעה ואינם מוכנים לשמוע על אפשרות לצנן את הקשר ולשמור על מרחק בריא מן האדם שבו פיתחו את תלות. הסיפורים והפרשנויות השונים על מה שמסתתר מאחורי התופעה, אינם משנות את המציאות שזה הרסני ומזיק מאוד לכול המעורבים ופוגע בחופש ובעצמאות של השניים. במידה והתלות קונה שביתה בין הורים לילדים- ההורה מחבר את הילד אליו בעבותות אהבה והופך אותו לחלק בלתי נפרד ממנו. מצב זה גורם נזק אדיר לנפש הילד, מאחר שהוא נהפך "להורה של ההורה שלו". הוא מרגיש אחריות כבדה לרוגע ולשקט הנפשי של ההורה שפיתח בו את התלות ועשוי להגיע למצב שלא לחשוב על עתידו ולא לצאת מהבית מפאת החרדה להוריו. תלות זו ממשיכה גם לאחר שאותו ילד זכה להינשא [אם בכלל], כאשר אותו הורה לא ניחו לנפשו, יתקשר אליו מידי יום וישתף אותו בכל חוויה ומריבה וייתעץ עימו בכל בעיה שעומדת על הפרק. כמו כן ההורה ירחיב את תחומי השליטה על הילד כדי שישתף אותו בכל מה שעובר עם בת זוגו עד לשאלות וחקירות של בינו ובינה ואני עד למקרים הללו. במקרים רבים האחריות הכבדה שמוטלת על הבן, גורמת לו לפתח חרדות והתקפי פניקה בגיל מבוגר יותר. במידה והילד פיתח תלות בהוריו, הנוק יתבטא כאשר יגיע זמנו להקים את ביתו, כי לא יהיה מסוגל להיות עצמאי ולהתנהל עם בת זוגו בלי מעורבות ההורים ובדרך כלל הבית מתפרק לאחר זמן קצר. במידה והתלות בין בני הזוג, האדם התלוי סובל בשקט במשך שנים ואין לו אומץ לעשות צעד ולהיגאל מייסוריו. כמו אותו סיפור עם אשה שסבלה מהבעל מאלימות פיזית, מילולית ועוד. שאלתי האם היא מעוניינת לקבל העצמה כדי להשתחרר מהתלות ולהיגאל מייסוריה? ענתה-"לא כבר התרגלתי!" **הטיפולי: א.** כמו בכל גמילה בהתמכרות או הרגל כפייתי- להתמקד בתחום הרגשי ולשקם את בטחונו והערך העצמי של התלוי וללמדו כיצד לקבל אהבה מהשני באיזון הנכון **ב.** להשלים עם חולשותיו ולהתמודד עם מידת הקנאה וחוסר האהבה שגורמים לו לפתח תלות רגשית באחר. בניגוד לדחפים כפייתיים שיש

במידה ואדם סובל מהערכה עצמית נמוכה וחוסר בטחון, הוא עשוי בנקל ליפול לתלות רגשית באחר. זו מציאות שבה האדם מכור מאוד לחפץ או לאדם מסוים. במידה ואין לא אפשרות למלא לו את סיפוקו, חש הרגשת בדידות, ריקנות ונטישה איומה. תלות רגשית עשויה להתפתח בין חברים, בין תלמיד לרב, בין ילדים להורים או בין הורים לילדיהם או בין בני הזוג ועוד. כאשר חברים מיוחדים, אין בכך בעיה וזה גם חיובי וטוב. אולם כאשר הקשר עובר גבולות, במקום לחבב ולהנות מקרבתו של האחר, מפתחים בו תלות ולא מסוגלים לחשוב דבר חוץ ממנו והקשר נהפך למשיכה אובססיבית חולנית ובעיה קשה. במידה והתלות באה לידי ביטוי במחשבה בלבד, לעתים נשוא המשיכה אפילו אינו יודע שפלוני "חולה עליו", למרות שהוא ממלא את כל עולמו. האדם שפיתח תלות עוקב אחר אביר חלומותיו בצורה מטורפת-"מתי לומד, קם, ישן, מה אומר, איך מגיב, מתנהג, אוכל וכו'". הוא מתקשה להסחית את דעתו ממנו ואפילו לרגע קט ועלול להגיע "לטירוף" מרוב מחשבות. כאשר התלות באה לידי ביטוי במעשים של שניים, מבוקר עד ערב נמצאים ביחד ועושים הכל בצוותא ומגיעים למצב של-"ביטול האני" [כעת אני זן בעבירות שעשויים להיכשל]. מתמסרים זה לזה בצורה טוטלית ומוכנים לעשות למען השני כל דבר ואף יותר ממה שהם מוכנים לעשות למען עצמם ובני ביתם. יתרה מכך- כאשר מעירים להם, הקשר ביניהם עשוי להתהדק ולהתחזק יותר. מה הבדל בין אהבה לתלות? אהבה מבוססת על כיבוד הזולת והרצון להיטיב לו ולעשות לו נחת ללא רצון לקבל [אהבה ללא תנאים]. תלות רגשית-זה דחף כפייתי וצורך נפשי עמוק למלא לאדם עצמו ע"י האחר את החסרים והחסכים שלו. מי שמסובך בתלות רגשית טוען שהוא אוהב את החבר ומטרתו להיטיב לו, כאשר למעשה הוא זקוק נואשות שהחבר יעניק ויאהב רק אותו. הוא גם עשוי להגיע למצב שאם החבר יסרב ואף במילים מפורשות לקבל את מתנותיו, הוא ילחם עימו ויכריח אותו לקבל את עזרתו וקרבתו. הוא יקיף אותו באהבה מעיקה ויחוש שהוא רכושו הפרטי. יציק ויתווכח עימו אם רק יעז לדבר עם אחרים או יפנה לבקשת עזרה או דבר מה מאיש זולתו. שליטה

לפעול בהדרגה, בקשר תלתי מוכרחים לנתק אותו בצורה נחרצת וטוטלית. אמנם ייסורי הגמילה עשויים להיות קשים ביותר, כי התלתי ירגיש ריקנות מחרידה והרגשת נטישה קשה, לכן יצטרך לעידוד ותמיכה רבה מצד הסובבים שעוזרים לו להשתחרר מתלות זו. כמו כן יסבירו לו שהוא עושה את הדבר הנכון עם כל הקושי, ולאחר שישתחרר מהתלות לא יצטער כלל, כי ירגיש חופשי ומאושר כמו בכל גמילה והתמכרות. מבחינה שכלית כולם יודעים את האמת בצורך להתנתק מתלות רגשית, אך מבחינה רגשית היא כואבת מידי כדי להסכים בקלות לעבור תהליך ניתוק, אך עם רצון חזק זה אפשרי. במאבק הקשה להתנתק ממחשבות המייגעות, ניתן להיעזר בפיתוח תחומי התעניינות רבים וכאשר האדם מצליח להתחבר לעיסוקים אחרים, יהיה פנוי פחות מכדי לחשוב על הקשר החרדתי. **לסיכום: א.** בניגוד לידידות שנמדדת בכיבוד הזולת, התלות משעבדת את האחר כדי לקבל יחס ואהבה. **ב.** הנתק עשוי להיות כואב והמסובכים בתלות חייהם אינם חיים, ילחמו ולא ינתקו את הקשר **ג.** כשיש רודף ונירדף, על הנירדף לדעת שאינו חייב מאומה לרודף וזכותו לנתק את הקשר גם אם הרודף יזעק כלפיו מרה **ד.** כדי לעזור לצד התלתי להתנתק, עלינו לתמוך בו נפשית ורגשית לעבור את התהליך, למרות שבתחילה יחוש חרדה ונטישה, אולם יש להסביר לו שעם הזמן יירגע ויפיק סיפוק רב מההצלחה. ציינו בעבר שטמונים בנו רגשות בלתי מטופלים שמשתלטים עלינו, מאחר שקנו אחיזה בתודעתנו ומונעים לנו אפשרות לקיים חיים נורמטיביים ותקשורת בריאה תומכת. כל עת שלא נצליח להקשיב בהבנה ובהכלה לרגשות הללו שנראים לכאורה ילדותיים ובלתי הגיוניים, ימשיכו להתערב בהווה ובעיקר בזמנים שאנו זקוקים לשפיותנו. נציין מ' דוגמאות: **א.** כאשר דבר מה מתסכל אותנו, אנו נשארים תקועים עם רגשות הכעס והתסכול למרות שהאני הבוגר אומר לנו להיות רגועים ולשלוט במצב **ב.** כשאנו מאוכזבים מדבר מה, אנו נשארים תקועים עם רגשי העצב והכאב, למרות שיש אפשרות להשתמש בזה כמנוף לעליה **ג.** כשדבר מה מסעיר אותנו אנו תקועים עם רגשות הפחד והדאגה למרות שאנו מעוניינים להישאר רגועים ובטוחים **ד.** במידה ונכשלנו בדבר עבירה, אנו נשארים תקועים עם רגשות החרטה והלקאה, למרות שאנו מעוניינים להרגיש שמחים ורגועים [לאחר תשובה כמובן]. במשך הזמן התרגלנו באמצעות אימונים תת הכרתיים להתעלם מרגשות כאובים ואלו שלא הצליחו להשתיק רגשות, דכאו אותם באמצעות בריחות והתמכרויות. אכן התמכרויות מסייעים להשתקה זמנית, אך כאשר מתפקחים הם חוזרים להציק ביתר שאת. יתרה מזו-ניסיון ההתחמקות וההכחשה לרגשות באמצעות בריחות שונות, מעניק להם כח והעוצמה לשלוט בחיינו. אולם כאשר אנו לומדים להקשיב לרגשותינו השליליים ברוך ומטפלים בהם כראוי, הם מאבדים בהדרגה כח ואחיזה בנו. סוד ההצלחה לתקשר בצורה נכונה ובוגרת, בעיקר בזמנים שרגשות בעייתיים גואים, טמון במידת היכולת לתת לרגשות אלו ביטוי נכון ורגוע בנוכחות אנשים אוהבים או בעלי מקצוע שמסוגלים

להבין ולהעניק לנו תמיכה ראויה. המטרה שנשחרר רגשות שליליים על מנת לפנות מקום לרגשות חיוביים במקומם. ככל שנצליח לשתף את בן/ת הזוג ברגשות בדרך רגועה ושקטה, יהיה לו/ה הרבה יותר קל להבין ולתמוך בנו. העלאת רגשותינו בנוכחות אנשים תומכים תשחרר לנו כעסים, פחדים, נטישה, חרדות, דיכאונות ועוד. כמו כן תעניק לנו שליטה ברגשות ויכולת לסלוח, שזה מאוד משמעותי בריפוי פצעי העבר. במידה ונחליט לא ליצור מגע עם רגשות שליליים ולאפשר להם להשמיע את קולם בנוכחות אנשים תומכים ואוהבים, הם לא יתרפאו לעולם. נתינת ביטוי מילולי לסבל שאנו חווים בנוכחות תומכים, כולל הכאב שכרוך בכך, הם בעצם מהווים את תהליך הריפוי. תוך כדי העלאת הכאב נתחיל לחוות ולהרגיש את אותו חלק באישיותנו שזקוק לאהבה וכך יתרפא וישתחרר. ממילא נזכה לתקשר עם בן/ת הזוג ואחרים בצורה מתונה ותומכת בלי שנחוש ביקורת או דחייה. באמצעות ביטוי אמיתי למה שאנו חשים, אנו מעניקים לעצמנו את הרשות המלאה להיות בעלי רגשות אלו ללא חשש של פחד או דחייה כלשהי. בימנו קיימת תופעה שאנשים מתבגרים בטרם עת מפאת דיכוי רגשות. למרבית מחלות הפיזיות קיימת כיום הסכמה רחבה בתחום הרפואה שהן קשורות לכאב וסבל רגשי שלא טופל. כל כאב שדוכא בנפש במשך שנים, הופך למחלה קשה ועלול לגרום למוות בטרם עת, כפי שרואים שרוב הנפטרים בימנו צעירים. הדחפים, הבריחות והכפיות הטורדניות, הם ביטויים חיצוניים לפצעים רגשיים. כגון-הטרדה הגברית לרדוף אחר הישגים, תארים והצלחות, הוא ניסיון נואש לזכות להערכה וכבוד מהבית ומאחרים. באמצעות הרדיפה אנו למעשה מרגיעים פחדים ופצעים רגשיים ללא הועיל. הרדיפה לא נותנת מנוח ובפרט "המה יגידו". האובססיה בימנו בקרב נשים להיראות חזקות ובלתי מנוצחות, אינו אלא מרוץ מטורף לקבל הערכה והערצה במטרה להרגיע פצעים רגשיים. אשה אחת צעקה על בן זוגה שייתן לה אלפיים ₪ שתטפל בשפתיים. הצצתי בחצי מבט לעברה וראיתי שהפנים מנופחות ומיד הפצרתי בו לתת לה את הסכום הנדרש. לאחר שיצאה מהמשרד שאל אותי ביחידות- "האם אני יודע למה היא צריכה את הכסף?" "כן היא סובלת הפנים שלה מנופחות". התפרץ עליי בצחוק ואמר-"היא רוצה גם זריקה לנפח לה את השפתיים", התביישתי ולא הבנתי לאיזה רמה הגענו. הכלל- כל דבר שחוצה קווים ונעשה באופן קיצוני וטורדני, זו עדות חותכת לשיכוך כאבים רגשיים שטרם התגברנו עליהם! החברה האנושית מספקת לנו שפע של עינוגים ותרופות שמטרתם לסייע לנו לברוח מייסורנו ולא להרגיש כאב ללא הועיל. אולם רק באמצעות העלאת רגשותינו השליליים ונתינת ביטוי מילולי עם אוהבים וכו', תסייע בידנו להיות במגע ישיר עם רגשותינו ולהחלישם כאמור. מי שזכה להבנה ואוזן קשבת מבן/ת זוגו, שואב כוחות נפש אדירים וריפוי מדהים ששום תרופה או יועץ יכולים להעניק. כמו כן-ישנו כדור רפואי שמרפא את כולם-"כדור האמונה". כי בלי האמונה בקב"ה שהוא המשגיח והכל לטובה, לא ניתן להירפא משום חולי. **שבת שלום ומבורך.**